

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

Ежедневное меню на 22 ноября 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,638/7,033/40,143	2,52	8,17	0,09	120	0,01		0,18	108,68	0,13
2,1	Каша пшённая молочная+	201	11,457	6,633	52,562	140,806	0,241	0,211	0,925	200,327	1,668
36	Какао на молоке+	201	6,824	7,919	22,86	100,211	0,09	0,322	2,613	244,265	0,905
	Итого:	459	20,801	22,722	75,511	360,017	0,342	0,533	3,718	553,272	2,703
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	201								9,045	0,002
0,06	Сок яблочный+	201	1,005	0,201	27,738	90,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
	Итого:	402	1,005	0,201	27,738	90,816	0,04	0,02	4,02	49,245	0,806
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский+	201	1,914	4,125	30,15	120,098	0,067	0,053	5,668	16,884	0,748
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		40,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	10,04		0,02	0,05	7,2	0,02
212,1	Капуста тушённая+	153	4,202	9,374	17,279	60,958	0,061	0,092	66,361	103,612	2,06
261	Котлеты рубленые из птицы*+	70	11,305	10,369	11,778	195,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	25,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
128	Компот из смеси сухофруктов+	201	1,508		44,427	74,327	0,02	0,08	2,513	58,19	1,568
0,09	Хлеб ржаной+	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	785	26,529	28,274	126,392	630,704	0,376	0,458	90,601	276,393	8,394
	Полдник										
0,24	Йогурт+	194	6,736	2,021	4,715	95,05		0,04	0,808	167,056	0,135
341	Пирожки сдобные печеные с печенью и луком	60	8,54	6,22	20,35	175	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	Итого:	254	15,276	8,241	25,065	270,05	0,06	0,12	0,878	180,856	1,055
	Ужин										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	175,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
312,2	Икра кабачковая порционная+	59	1,003	7,847	3,009	90,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,8	0,45	23,34	96,8	0,08	0,03		11,5	0,95
140,1	Панировка абрикосовый	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Итого:	419	16,903	20,697	52,155	450,58	0,168	0,405	45,56	123,55	3,903
	Итого за день:	2 319	80,514	80,135	306,862	1802,167	0,985	1,536	144,777	1 183,315	16,861
	Итого среднее за 10 дней:		54,298	60,219	261,075	1 800,646	1,037	3,688	183,538	848,434	29,577

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 215 руб.
стоимость за 10
дней: 195,32 руб.

Шеф повар: _____ / Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____ / Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____ / Аристова Е. А.